



Detalles de contacto

Visítanos en: www.socialwatt.eu

Email de contacto: contact@socialwatt.eu

Síguenos en las redes sociales:



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



El proyecto SocialWatt ha recibido financiación del europeo
El programa de investigación e innovación Horizonte 2020
de la Unión
acuerdo de subvención no. 845905.



SOCIALWATT

Cambia tu comportamiento

Ahorre energía y
reduzca sus costos de energía

Guía ciudadana para cambiar el comportamiento

Caliente y enfríe su casa ... y ahorra dinero

La mayor parte de la energía que se consume en un hogar se destina a la calefacción y refrigeración de espacios (> 60%).

Sin embargo, los hogares pueden lograr el mismo grado de confort térmico adoptando algunos de los siguientes consejos:

Calienta tu casa pero mantén la temperatura en un nivel razonable, como puedes lograr térmicamente configurando su termostato a 20-21 °C en el invierno.

Puedes mantener tu casa fresca durante el verano por ajustar la temperatura del aire acondicionado a 25-26 °C.

Mantenga regularmente su sistema de calefacción /refrigeración (por ejemplo, caldera o aire acondicionado), ya que esto asegura que es eficiente operación, puede reducir consumo de energía y minimizar las pérdidas de energía.

Instale un programador o un termostato inteligente, ya que este se puede configurar para ajustar automáticamente la temperatura a las horas en que no estás en casa o en la noche cuando estás dormido.

Instale válvulas termostáticas en radiadores para hacer entonces independiente y ser capaz de controlar la temperatura en cada habitación.

Mantén limpios tus radiadores, es decir no cubre tu radiador o poner un sofá grande frente a él, como lo hará absorber mucho calor.

Selle las fugas de aire alrededor de puertas, ventanas y otros aberturas por ejemplo, agregue masilla alrededor de las ventanas si ven las grietas y agregue burlete a la parte inferior de las puertas para reducir las pérdidas de calor.

Durante el invierno, en días soleados, abra tus cortinas y persianas para dejar entrar el calor del sol. Cierre las persianas por la noche para reducir la pérdida de calor.

Durante el verano, mantén tus cortinas y persianas cerradas durante el día para bloquear la luz del sol y mantener el calentador, mientras airea su casa por la noche para asegurar que el aire fresco circula alrededor de la casa.

Ahorre agua caliente

El consumo de energía para la producción de agua caliente representa una proporción significativa (aproximadamente 15%) del total de energía consumida en los hogares. Las siguientes medidas pueden resultar en importantes ahorros de energía por el uso de agua caliente:

Aísle su calentador de agua y sus tuberías de agua caliente mediante uso térmico mantas, manguitos de tubería o envolturas de tubería para evitar la pérdida de calor. Esto es particularmente importante para el agua solar al aire libre calentadores y tuberías.

Utilice menos agua caliente, por ejemplo, ducha en lugar de un baño y gastar menos tiempo en la ducha.

Utilice la calefacción controlada por tiempo capacidad de generación de agua para que caliente el agua se produce sólo cuando se necesita.

Compruebe periódicamente si hay fugas en el sistema de agua para minimizar el agua caliente pierda y, a su vez, pierda energía.



Mejora tu iluminación y

asegúrese de utilizar los electrodomésticos con sensatez

Iluminación y uso de electrodomésticos representa una proporción significativa (aproximadamente 15%) del total de energía consumida en los hogares. Los hogares pueden obtener energía ahorros al implementar lo siguiente medidas de iluminación:



Iluminación de eficiencia energética

Reemplace las bombillas tradicionales por bombillas de bajo consumo, como las lámparas fluorescentes (CFL) o diodos emisores de luz (LED). Estos pueden ser hasta un 80% más eficiente y su vida útil es significativamente más larga .

Nivel de brillo

Cuando reemplace las bombillas, decida el nivel de brillo necesario. Seleccione en función de los lúmenes no vataje, ya que esta ya no es una forma confiable de medir el brillo de una bombilla. los cuanto mayor sea el número de lúmenes, más brillante será la bombilla .

Apagar las luces

Apaga las luces cuando salgas de una habitación. También puedes usar fotocélula o movimiento luces de sensor para asegurar que las luces se apaguen automáticamente cuando salga de la habitación .

Luz natural

Aproveche la luz natural, por ejemplo, abriendo cortinas y persianas, usando espejos y pintando las paredes con colores claros .

● Cocinando

Use el tamaño correcto de sartén para su anillo de cocción y ponga una tapa sobre él para reducir las pérdidas de calor .

Minimice la cantidad de veces que abre la puerta del horno y no lo deje abierto por mucho tiempo cuando esté en uso . Evite precalentar el horno cuando sea posible, ya que esto no es esencial en la mayoría de los casos (a menos que esté horneando).

Apague el horno antes, ya que los alimentos seguirán cocinándose mientras el horno se enfría .

Utilice pequeños electrodomésticos, como un horno microondas, para cocinar o recalentar pequeñas cantidades de alimentos, ya que estos consumen menos energía que un horno convencional .

Use una olla a presión para cocinar los alimentos más rápido.

Llene el hervidor con tanta agua como realmente necesite.

Cocinar es un día a día actividad que requiere cantidades significativas de energía. Existen numerosos consejos que puedes seguir a reducir la energía consumes mientras Cocinando..

● Refrigerador

Ajuste la temperatura de su frigorífico a 1-4 oC y de su congelador a -18 oC, tanto por motivos de salud como para reducir consumo de energía.

Mantenga su refrigerador y congelador alejados de cualquier fuente de calor, como un horno, vitrocerámica o radiador y asegúrese de que su El refrigerador tiene su ciento ventilación .

Solo coloque alimentos fríos en el refrigerador ya que los alimentos calientes calentar la temperatura interior .

Descongele regularmente si su refrigerador no incluye No Tecnología Frost.

Abra la puerta de su aparato lo menos posible y durante el menor tiempo posible.

Descongele sus alimentos 24 horas antes en el refrigerador para ayudartu nevera se mantiene fría .

No llene demasiado su electrodoméstico, ya que el aire debe poder circular.

Un refrigerador es un aparato que opera constantemente durante todo el día. Es importante implementar medidas para reducir su energía consumo.

Electrodomésticos de lavandería

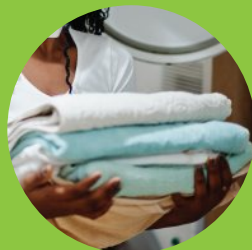
El consumo de lavadoras, lavavajillas y secadoras depende en gran medida de su utilización. Los siguientes consejos le ayudarán a consumir menos energía al utilizar estos electrodomésticos .



Establece la temperatura adecuada, ya que esto afecta significativamente el consumo de energía de su lavadora. Lavado de 30 oC a 40 oC es ideal para la mayoría de los días de ropa.



Maneja la carga. La mayoría de lavadoras y los lavavajillas usan la misma cantidad de agua y energía si están llenos o medio llenos, por lo que es más eficiente utilizar el aparato casi a plena capacidad sin sobrecargarlo .



Seca tu ropa afuera si es posible, en lugar de usando la secadora que consume una considerable cantidad de energía.



Hay formas sencillas de reducir nuestro consumo de energía en nuestra vida diaria, sin cambiando la calidad de nuestra vida. Usando energía de manera más eficiente, la demanda de energía y los costos de energía se puede reducir hasta un 20% .

Dispositivos electrónicos

En nuestra vida diaria se utilizan varios dispositivos electrónicos, como portátiles, ordenadores de sobremesa, televisores, teléfonos móviles e impresoras. Estos consumen energía, incluso cuando no se utilizan. Los siguientes consejos pueden reducir la energía consumida por los dispositivos electrónicos:

- Asegúrese de que los dispositivos electrónicos estén apagados o desenchufados cuando no estén en uso. Todo lo que esté en modo de espera sigue consumiendo energía incluso cuando parece estar apagado .
- Utilice regletas de enchufes inteligentes, ya que desconectarán la alimentación de electrodomésticos que no están en uso .
- Utilice el modo de hibernación o suspensión o apague el dispositivo cuando no se utiliza durante un período breve de tiempo .
- Utilice el modo de ahorro de energía de su aparato si está disponible. Aunque esto limita el rendimiento del dispositivo hasta cierto punto, ayuda a reducir la cantidad de energía consumida .

Quiénes somos

Socios de conocimiento:



Compañías de energía:

